

**Chers amis des médecines douces,**

**Vous voulez être en forme pour le printemps? Alors nous vous invitons à nous rejoindre au cœur de Rambouillet (78)**

**2022**

pour

**ATELIER**



**Dimanche**

**27 MARS**

**10H-18H**

**Thème : Capter l'Élan Vital de la Saison**

**Accueillir & Apprivoiser vos émotions Printanières**

(au printemps, la médecine chinoise focalise sur les colères que nous portons tous en nous à des degrés divers)

**Avec**

**La Médecine Traditionnelle Chinoise, la Réflexologie, les Huiles Essentielles et les Neurosciences**

**Anne CHARLES**, praticienne en médecine chinoise et **Sandra DALZAC**, réflexologue holistique, partagerons leurs connaissances avec vous au cours d'une journée fascinante et bien rythmée au cours de laquelle vous apprendrez à:

**Identifier, comprendre et gérer vos colères**  
(petites et grandes) emmagasinées durant l'année

**A la lumière de fondamentaux issus de thérapies ancestrales**  
Qi Gong, diététique chinoise, points de réflexologie ...

**Mais aussi grâce à l'apport de l'Olfactothérapie**  
(huiles essentielles) & des Neurosciences ...

# Programme

**Le Printemps en MTC** : apport d'éléments très positifs : dynamisme, créativité, élan ... Enjeu : réguler les énergies Yin et Yang, trouver l'équilibre. Connaître et prévenir les troubles Bois (maladies et émotions) avec le Qi Gong, la Diététique chinoise, l'Energétique chinoise appliquée à la réflexologie plantaire (automassages) et les huiles essentielles ...

- **Principes de MTC**: Bien vivre le Printemps, saison de l'expansion, avec l'élément bois auquel on associe le foie, « le général des armées » et la vésicule biliaire (VB).  
Exercices de Qi Gong pour tonifier et préserver foie et la VB.  
Diététique chinoise : connaître les « ali-caments » de saison
- **Principes de Réflexologie, d'Acupression & de Dien Chan** : Identifier et travailler les différents points et zones du "Foie " et de la « VB » pour réguler les énergies (auto massages)  
Booster son système immunitaire et sa santé globale avec les 12 gestes du matin
- **Principes d'Olfactothérapie**: huiles essentielles pour équilibrer les énergies et les émotions du printemps.  
Sentir pour mieux se sentir - protocole de la barque

**Bonus : Clés de Neurosciences** - ce qu'il faut savoir pour mieux se comprendre

## Bénéfices de cet atelier mi-théorique/mi-pratique

S'enrichir de notions de sciences millénaires et de clés de neurosciences

- aller vers une compréhension globale de son être
- mieux comprendre son potentiel pour mieux prendre soin de soi

Savoir s'observer pour mieux se connaître:

- repérer les sensations physiques

- repérer la nature de certaines émotions et leurs nuances

S'approprier des « outils » issus des savoirs ancestraux mais aussi plus récents, faciles à utiliser, à partager pour

- impacter positivement sa santé globale
- avancer plus sereinement au quotidien
- aller vers un bien-être durable

**OU: RAMBOUILLET (78120)**

**QUAND: DIMANCHE 27 MARS 2022**

**ADRESSE:** Rambouillet Centre (à 10' à pied de la gare)

**TARIFS :** Plein tarif : 120€ la journée

Etudiants, personnes en situation précaire : 80€ la journée (avec justificatifs)

**PRE-RESERVATION** par SMS au 06 24 68 95 39 (Tél de Sandra)

**RESERVATION FERME** Envoyer le bulletin d'inscription accompagné de votre chèque de réservation